

УДК 159.9

БЛОГИНГ-ТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ САМОПОЗНАНИЯ

Эртель. Э.О., Мурашова Л. А.

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

BLOGGING THERAPY AS A TOOL FOR SELF-KNOWLEDGE

Ertel.E.O., Murashova L. A.

Tver State Medical University, Tver, Russian Federation

Аннотация: работе посвящена теоретическому анализу феномена блогинга как средства самопознания и отражения внутренней картины мира личности блогера. На основе интервью, наблюдения и анализа материалов блога «Опасный бизнес» рассматриваются психологические особенности автора, а также роль блогинга как инструмента саморефлексии и психологической реабилитации.

Annotation: The work is devoted to the theoretical analysis of the blogging phenomenon as a means of self-knowledge and reflection of the inner picture of the blogger's personality world. On the basis of interviews, observation and analysis of the materials of the blog "Dangerous Business," the psychological features of the author are considered, as well as the role of blogging as a tool for self-reflection and psychological rehabilitation.

Ключевые слова: блогинг, самопознание, саморефлексия, психотерапия

Keywords: blogging, self-knowledge, self-reflection, psychotherapy

Актуальность исследования: Цифровизация стала неотъемлемой частью жизни современного человека, охватывая широкий спектр возрастных групп и оказывая существенное влияние на повседневные практики [3]. Одним из значимых следствий этого процесса стало формирование новых форм коммуникации, позволяющих людям поддерживать связь на расстоянии и находить социальную поддержку вне непосредственного окружения.

В частности, широкое распространение получила практика ведения личных блогов, которые по своей функции сближаются с традиционными дневниками. Научные исследования подтверждают, что блоггинг может выступать инструментом развития субъективной личности. Так, в работе Богдановой В. О. «Исследование блога и дневниковой практики развития субъективной личности» (2024) отмечается, что ведение блога становится цифровым аналогом личного дневника. Подобно своему бумажному предшественнику, блог служит

пространством для рефлексии и самоанализа, однако обладает ключевым преимуществом — интерактивностью. Возможность получения обратной связи от аудитории обогащает процесс самопознания и способствует социальной интеграции [1].

Особую актуальность данный вопрос приобретает в контексте психической реабилитации военнослужащих [2]. Для лиц, переживших травматический опыт, особенно находящихся в зоне боевых действий, ведение блога может стать эффективным инструментом психологической самопомощи. Это обусловлено тем, что данный метод не требует очного взаимодействия со специалистом и доступен в условиях ограниченного доступа к квалифицированной психологической помощи.

Цель исследования: Проведение теоретического анализа и социального опроса на концепт феномена блогинга в оптике самопознания и психотерапии личности.

Объект исследования: Участники специальной военной операции (СВО),

Предмет исследования: Социальные установки, особенности восприятия действительности и психологическое состояние блогеров и их подписчиков, а также специфика коммуникации в данном интернет-сообществе. Изучение данных аспектов осуществляется через проведение социологического опроса и последующую интерпретацию полученных результатов.

Задачи исследования: Для достижения намеченной цели в исследовании были предприняты следующие шаги. В первую очередь, был выполнен теоретический обзор феномена блогинга. В ходе этого анализа были идентифицированы основные черты данной деятельности, прослежена ее трансформация от формы ведения дневников до современного средства общения. Кроме того, были проанализированы психологические аспекты воздействия блогинга на самосознание и рефлексия, опираясь на результаты научных трудов, в частности, работ В.О. Богдановой и А.В. Соколова [1] [4]

Во вторую очередь, эмпирическая часть работы включала применение авторской анкеты, а также методов интервью и наблюдения. Эти инструменты позволили выявить индивидуальные характеристики и мотивы, побуждающие людей вести блог. Особое внимание было уделено внутриличностным конфликтам, таким как чувство вины и экзистенциальная напряженность, которые, по-видимому, стали стимулом к ведению блога как способу преодоления травматического опыта.

В-третьих, был проведен анализ контента интернет-ресурсов, в частности, канала «Опасный бизнес». Это позволило отследить изменения в эмоциональном состоянии автора и подтвердить психотерапевтический эффект ведения блога. Этот эффект проявляется в уменьшении психологического давления, обретении чувства удовлетворенности и восстановлении целостности личности.

На основании полученных данных были разработаны практические рекомендации. Они касаются применения блогинга, включая приватные форматы, как дополнительного инструмента

для самопомощи и психологической реабилитации людей, столкнувшихся с травмирующими событиями.

Материалы и методы: Для подтверждения данных, полученных посредством теоретического анализа в рамках заявленной темы исследования, была проведена практическая часть работы. Практическое исследование осуществлялось с использованием следующих методов:

1. Интервью.
2. Наблюдение.
3. Интерпретация.

Для проведения интервью был разработан специализированный авторский социальный опросник, включающий 20 вопросов, направленных на изучение жизненного опыта блогера, его отношение к прошлому, восприятию настоящего момента и представлениям о будущем.

Вопросы также охватывали эмоциональные переживания и отражали особенности внутренней картины мира исследуемого субъекта.

В ходе эмпирического исследования, проведённого с использованием авторского опросника, интервью и анализа контента канала «Опасный бизнес», были получены данные, раскрывающие психологические механизмы влияния блогинга на самопознание и психотерапевтическую динамику личности [5]. Результаты интервью показали, что ключевым внутриличностным конфликтом респондента является чувство вины, имеющее глубокие корни в детском опыте отчуждённости в семье и отсутствия безусловного позитивного внимания. Это чувство выступило первичным катализатором значимых жизненных изменений: разрыва с прежним социальным окружением, отказа от профессиональной карьеры, семьи и добровольного участия в боевых действиях. Мотивация такого выбора, согласно интерпретации ответов респондента, заключалась в попытке обрести внутреннюю целостность и утвердить собственную значимость через экзистенциально насыщенный опыт.

После получения травмы и возвращения в гражданскую среду чувство вины не только не было преодолено, но приобрело новые формы, что проявилось в синдроме выжившего и ощущении неполноты собственного вклада. Молодой человек прямо указывал, что проделанный путь не снизил внутреннее напряжение, а напротив, усилила стремление вернуться к прежним условиям, где он переживал «экзистенциальную наполненность». Данные наблюдения и анализ видеоматериалов подтверждают наличие устойчивого психологического дискомфорта, связанного с неспособностью интегрировать травматический опыт в мирную жизнь.

Однако ключевым результатом исследования стало выявление психотерапевтического потенциала блогинга. Изначально созданный как закрытый чат для близких, канал постепенно трансформировался в инструмент саморегуляции и реабилитации. Молодой человек отмечал, что ведение блога помогало ему «не сойти с ума» в период восстановления, а после расширения

аудитории и получения структурированной обратной связи блог стал источником чувства удовлетворённости, нужности и смысловой определённости.

Таким образом, полученные результаты подтверждают, что блогинг, особенно в ситуациях жизненного кризиса, может выступать действенным методом самопознания, способствуя переработке сложных эмоциональных состояний, восстановлению идентичности и обретению нового смысла.

Выводы: Проведённое теоретико-эмпирическое исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. Блогинг представляет собой многомерный феномен, сочетающий функции личного дневника (рефлексия, самоанализ) и интерактивной коммуникации (обратная связь, социальная поддержка), что создаёт уникальные условия для самопознания и личностного развития.
2. Эмпирически установлено, что глубинным психологическим основанием для ведения блога в исследуемом случае стал внутриличностный конфликт, связанный с чувством вины и потребностью в подтверждении собственной значимости. Блог выступил инструментом совладания с этим конфликтом и позволил субъекту интегрировать травматический опыт в новую смысловую структуру.
3. Анализ интернет-контента канала «Опасный бизнес» выявил терапевтическую динамику: переход от закрытого пространства фиксации переживаний к открытому публичному каналу сформировал у автора чувство удовлетворённости, снизил проявления синдрома выжившего и способствовал психологической реабилитации.
4. Результаты исследования подтверждают, что блогинг может рассматриваться не только как форма досуга или самопрезентации, но и как эффективный метод самопомощи, особенно в контексте переработки психотравмирующего опыта.
5. Практическая значимость работы заключается в возможности использования предложенных методов (ведение блогов, закрытых дневниковых каналов) в психологической практике в качестве вспомогательного реабилитационного инструмента, что требует дальнейшего изучения и разработки методических рекомендаций.

Литература

1. Богданова В. О. Исследование блога как дневниковой практики развития субъектности личности // Научные исследования. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-bloga-kak-dnevnikovoy-praktiki-razvitiya-subektnosti-lichnosti>
2. Исследование психологических особенностей военнослужащих по контракту как фактор готовности к участию в специальной военной операции //

<https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-psihologicheskikh-osobennostey-voennosluzhaschih-po-kontraktu-kak-faktor-gotovnosti-k-uchastiyu-k-spetsialnoy-voennoy>

3. Сам себе СМИ: история блогерства. URL: <https://itspeaker.ru/news/sam-sebe-smi-istoriya-bloggerstva/>
4. Соколов А. В. Психология блогинга и цифровой идентичности личности : дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2021. URL: https://www.fa.ru/upload/iblock/e78/gq4zbi2nh0h58p1p3pnby0rxbl91rgp1/Sokolov-124_Dissertatsiya.pdf
5. Опасный бизнес : видеоканал. URL: https://www.youtube.com/results?search_query=опасный+бизнес